VOGATORE

CE

MANUALE DI ISTRUZIONI

PRECAUZIONI:
1. Non usare indumenti larghi che potrebbero intrappolarsi in qualsiasi componente in movimento dell'apparecchiatura.
2. Usare la macchina su una superficie piana e livellata.
3. Usare scarpe pulite.
4. L'apparecchiatura deve essere mantenuta fuori della portata dei bambini.
5. I bambini non dovrebbero trovarsi nelle immediate vicinanze, quando si usa l'apparecchiatura.
6. Consultare un medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di esercizi.
7. Interrompere immediatamente l'esercizio se si verifica quanto segue: nausea, tremore, estrema mancanza di respiro, dolore al torace o mal di testa.
8. Non usare l'apparecchiatura di esercizio 45 minuti prima di mangiare (o bere qualsiasi tipo di liquido) o un'ora dopo aver mangiato o bevuto.
9. In occasioni molto rare è possibile che i cilindri idraulici abbiano delle perdite d'olio, quindi è consigliabile mettere un vecchio tappeto sotto l'apparecchiatura per prevenire qualsiasi danno al rivestimento del pavimento.
10. Controllare regolarmente per verificare che tutti i dadi, bulloni e accessori siano fissati in sicurezza.
11. Controllare periodicamente tutte le parti in movimento per I normali segni di usura o danno. NON usare in caso di parti usurate o danneggiate.

PROGRAMMA EFFICIENZA FISICA:

Potete stabilire un programma per rispondere ai vostri bisogni e alla vostra attuale condizione fisica. Ogni sessione di esercizio consiste di (1) tempo di riscaldamento, (2) tempo di esercizio, (3) tempo di raffreddamento. Un tipico programma potrebbe consistere in un riscaldamento con una leggera resistenza nell'apparecchiatura ed esercitandosi ad un ritmo confortevole costante. Potreste quindi iniziare il vostro "Tempo di Esercizio" ad un livello di resistenza e velocità adatto alle Vostre esigenze. Potreste concludere il Vostro esercizio riducendo il livello di resistenza e la velocità per alcuni minuti per il tempo di raffreddamento.

Per essere efficace, un programma di esercizio deve essere fatto su base continuativa almeno tre volte a settimana e preferibilmente cinque volte.

NOTA: Ricordate di iniziare lentamente e tranquillamente ed elaborare il vostro percorso fino al raggiungimento del livello di fitness desiderato.

INTRODUZIONE:

1. Il peso massimo supportato dalla macchina non deve oltrepassare 101KG.

ARTICOLO NO	DESCRIZIONE	QTA'
1	SLITTA SEDILE	1
2	SUPPORTO SEDILE	1
3	TELAIO LATERALE SINISTRO	1
4	TELAIO LATERALE DESTRO	1
5	PIEDINO GOMMA	2
6	BULLONI (M8X55)	4
7	DADI CIECHI (M8)	4
8	RONDELLE (M8)	15
9	SEDILE	1
10	BULLONI PER SEDILE	4
11	MANOPOLA REGOLABILE	2
12	RULLO CON CUSCINETTO	4
13	RULLO CON BOCCOLA METALLO	2
14	BULLONE LUNGO (M8X110)	3
15	DADO NYLON (M8)	9
16	ALBERINO DELL'APPOGGIO PIEDE	1
17	BUSSOLA DISTANZIATRICE	2
18	APPOGGIO PIEDE	2
19	RONDELLE GRANDI	2
20	DADI NYLON	2
21	COMPUTER	1
22	CILINDRI IDRAULICI	2
23	BULLONE (M8X40)	8
24	MANUBRIO VOGATORE SINISTRO	1
25	MANUBRIO VOGATORE DESTRO	1
26	IMPUGNATURA SPUGNA PER BARRA MANUBRIO	2
27	SOFFIATO (MONTATO SUI MANUBRI VOGATORE)	2
28	TAPPI ROTAIA SEDILE	2
29	TAPPI	4
30	STAFFA A "U"	2
31	UTENSILE: DIVARICATORE	2

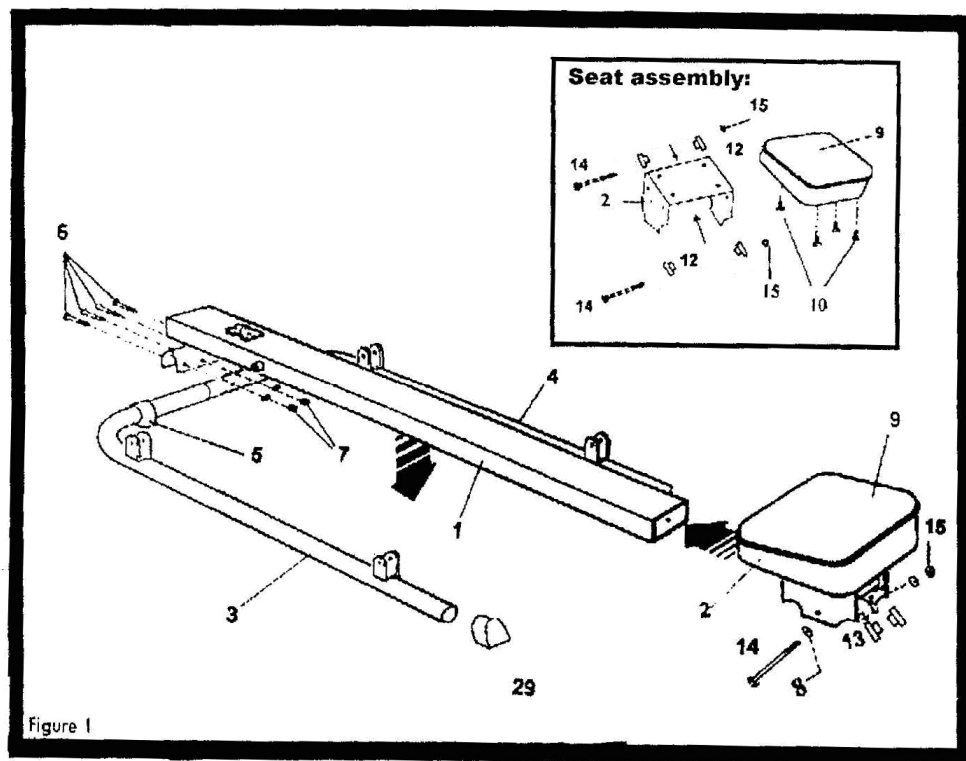



Figura1: (MONTAGGIO STRUTTURA PRINCIPALE)

Far scorrere il Piedino di Gomma (5) sulle strutture laterali (3&4). Appoggiare le stesse strutture laterali (3&4) sul pavimento. Inserire le Strutture Laterali (3&4) nella Rotaia del Sedile (1) e usare 4 Bulloni(6), 4 Rondelle (8), e 4 Dadi ciechi (7) per fissarle.

1. Mettere I Dadi ciechi (29) sulla parte finale delle Strutture Laterali (3&4).
2. Montare il Sedile (9) sul Supporto Sedile (2). Fissarlo con 4 Viti (10).
3. Montare i Rulli (12) sul Supporto Sedile (2), inserire I Bulloni Lunghi (14) attraverso il foro nel Supporto Sedile (2), e serrare con Dadi Nylon (15).
4. Far scorrere il Supporto Sedile (2) sulla Rotaia Sedile (1). Inserire Bulloni Lunghi (4), Rondelle (8) attraverso il foro nel Supporto Sedile (2) e 2 Rulli (13), fissarli con Rondelle (8) e Dado nylon (15).

Figura2: (APPOGGIO PIEDE E MONTAGGIO COMPUTER)

6. Inserire l'alberino dell'appoggio piede (16) nei fori degli appoggi piede (18) e le bussole distanziatici (17) quindi attraverso il foro del supporto slitta Sedile (1). Usare le Rondelle Grandi (19) e Dadi Nylon (20) per fissarlo.
7. Collegare il cavo e il Computer (21) alla staffa sulla Slitta Sedile (1).Posizionare il retro del computer sulla staffa sulla Slitta Sedile (1) e farlo scorrere in basso fino alla posizione di blocco.

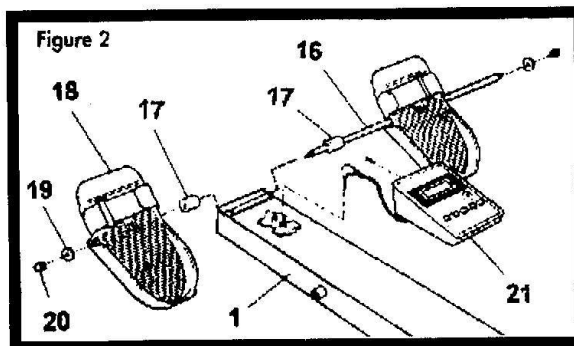



Figura3: (MONTAGGIO MANUBRI)

8. Prendere il Manubrio Vogatore Sinistro (24) marcato con L. Dapprima fate scorrere su di esso uno dei soffietti (27) e poi una staffa di regolazione resistenza (30). Montare il Manubrio sulla Staffa a U sul lato sinistro della struttura (30) assicurando i punti di appiglio del manubrio all'interno. Ripetere lo stesso con il Manubrio Destro.

Montare I Manubri Vogatori (24&25) sulle staffe a "U" sui lati Sinistro/Destro (3&4), usando Bulloni(23), Rondelle(8) e Dadi Nylon(15).

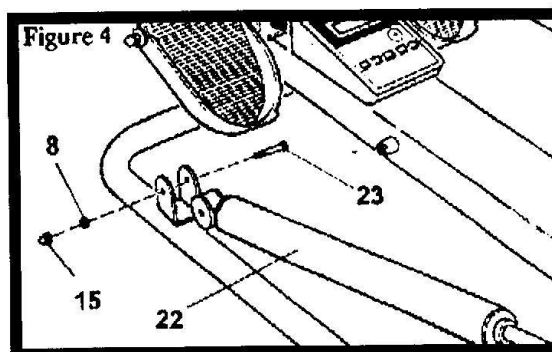
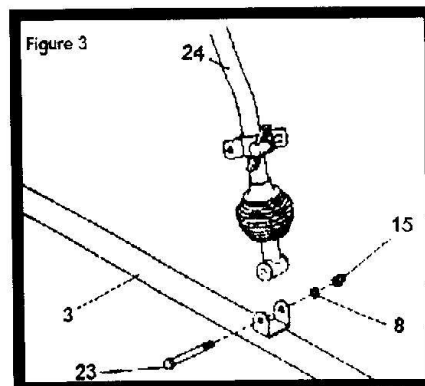
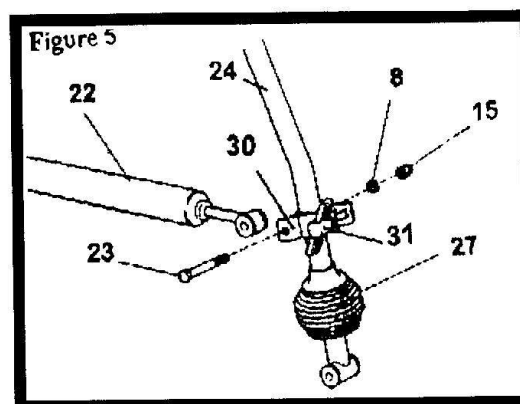



Figura 4 e 5: (MONTAGGIO CILINDRI IDRAULICI)

9. Collegare le estremità fisse dei cilindri idraulici alle staffe a "U" sui lati Sinistro e Destro (3&4) usando bulloni (23), rondelle (8) e dadi nylon (15).

10. La posizione dei cilindri idraulici (22) su ciascun manubrio (24&25) può essere regolata allentando e stringendo il pomello regolabile (31). La posizione governa la tensione/resistenza nei cilindri. Più alta è la staffa (30) sul manubrio vogatore, maggiore è la tensione/resistenza.

TASTI FUNZIONE COMPUTER:

SPECIFICHE:

TEMPO	00:00-99:59
DISTANZA	0.00-999.9KM OR ML
CONTEGGIO	0-9999
CONTEGGIO TOT.	0-9999
CALORIE	0.0-9999KCAL

FUNZIONI PRINCIPALI:

MODE: Questo tasto vi permette di selezionare ciascun modo operativo e bloccarlo su una particolare funzione da voi desiderata.

RESET: Il valore va a Zero premendo il tasto RESET.

PROCEDURE DI FUNZIONAMENTO:

1. AUTO ON/OFF:

   Il sistema si accende, quando si preme qualsiasi tasto o quando sente un segnale di immissione dal sensore velocità.

   Il sistema si spegne automaticamente, quando il sensore velocità non riceve segnale di immissione o non si preme nessun tasto entro circa 4 minuti.

   I valori impostati dall'utente vengono mantenuti durante lo spegnimento e resteranno memorizzati salvo non venga sostituita la batteria.

BATTERIA:

1. Il monitor usa batterie "AA" o AG76. Potete sostituire la batteria sul retro del dispositivo.
2. La batteria deve essere posizionata correttamente e assicurarsi che la molla batteria sia correttamente in contatto con la stessa.
3. Se il display è illeggibile o appaio parziali segmenti, togliete la batteria e attendete 15 secondi prima di reinstallarla.